



**PERAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP
KUALITAS HIDUP REMAJA YANG MENGGUNAKAN SITUS
JEJARING SOSIAL INSTAGRAM**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

JENNIFER AMANDA

705160005

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2020



**PERAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP
KUALITAS HIDUP REMAJA YANG MENGGUNAKAN SITUS
JEJARING SOSIAL INSTAGRAM**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH :

JENNIFER AMANDA

705160005

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2020

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Jennifer Amanda**

NIM : **705160005**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran Orientasi Perbandingan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Remaja Yang Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 10 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Jennifer Amanda

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Jennifer Amanda

N I M : 705160005

Alamat : Jln. Bisma 21 Blok C9 No. 24, Taman Sunter Agung, RT/RW 010/009,
Kelurahan Papanggo, Kecamatan Tanjung Priok,
Jakarta Utara, Kode Pos : 14340

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Peran Orientasi Perbandingan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Remaja Yang Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 10 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Jennifer Amanda

PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Jennifer Amanda
N.I.M. : 705160005
Program Studi : Sarjana Psikologi

Judul Skripsi

Peran Orientasi Perbandingan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Remaja Yang
Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 29 Juni 2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psi.
2. Anggota : Dr. Naomi Soetikno, M. Pd., Psi.
Dr. Rostiana, M.Si., Psi.

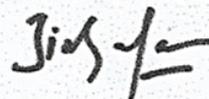
Jakarta, 10 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Rostiana, M.Si., Psi.

Pembimbing Pendamping



Bianca Marella, S.Psi., M.Sc.

ABSTRAK

Jennifer Amanda (705160005) Peran Orientasi Perbandingan Sosial terhadap Kualitas Hidup Remaja yang Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram; Dr. Rostiana, M.Si., Psi. & Bianca Marella, S.Psi., M.Sc. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (I-XVI; 78 halaman, P1-P14, L1-L-52)

Orientasi perbandingan sosial merupakan proses kognitif yang mendasar dan dilakukan untuk mengevaluasi diri. Saat ini, orientasi perbandingan sosial semakin mudah untuk terjadi secara konstan terutama pada situs jejaring sosial Instagram. Penggunaan situs jejaring sosial secara intensif dapat meningkatkan paparan terus-menerus dari konten orang lain dan meningkatkan peluang untuk melakukan orientasi perbandingan sosial yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji intensitas penggunaan Instagram yang memoderasi hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan kualitas hidup. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 14-19 tahun, dan menggunakan Instagram. Penelitian ini menggunakan beberapa kuesioer yang mencakup 25 butir WHOQoL-BREF, 10 butir intensitas penggunaan Instagram, dan 9 butir *social media social comparison*. Analisis data dilakukan dengan Hayes PROCESS untuk menentukan penggunaan Instagram sebagai moderator yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan situs jejaring sosial Instagram yang tinggi memiliki hasil yang signifikan dalam memoderasi peran dari orientasi perbandingan sosial dan kualitas hidup dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$.

Kata Kunci : Orientasi perbandingan sosial, Kualitas hidup, Intensitas Instagram

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari, setiap orang memperoleh berbagai informasi mengenai orang lain yang mendorong individu untuk terus-menerus terlibat dalam perbandingan sosial (*social comparison*). Festinger (1954) dan Dunning dan Hayes (1996) menyebutkan bahwa setiap kali individu mendapatkan beragam informasi dari orang lain seperti pencapaian orang lain, karakteristik orang lain, kekayaan orang lain, dan lainnya maka individu memiliki dorongan

untuk menghubungkan informasi ini dengan diri mereka sendiri (dikutip dalam Corcoran, Crusius, & Mussweiler, 2011) sehingga, membandingkan diri dengan orang lain menjadi salah satu kecerendungan manusia yang bersifat mendasar, kuat, dan sulit dihindari. Setiap orang memiliki kecerendungan untuk terlibat dalam perbandingan sosial yakni sebagai suatu “proses evaluasi opini, situasi, pengalaman dan kemampuan diri sendiri dengan orang lain” (Festinger, 1954; Suls & Mullen, 1982 dikutip dalam Tsai, Yang, & Cheng, 2014, hal. 526)

Dalam melakukan perbandingan sosial, Buunk dan Gibbons (2006) menemukan adanya perbedaan individual yang menjelaskan ada individu tertentu mungkin jarang terlibat dalam perbandingan sosial dan sebaliknya ada individu yang mungkin sering melakukannya. Hal ini merujuk pada perbedaan individual dalam membandingkan diri dengan orang lain, Gibbons dan Buunk (1999) menyebutkan perbedaan ini sebagai orientasi perbandingan sosial (*social comparison orientation*) yakni sebagai perbedaan tingkat kecerendungan dan frekuensi individu dalam melakukan perbandingan sosial dengan orang lain (dikutip dalam Schneider & Schupp, 2013). Ketika individu yang memiliki tingkat kecerendungan untuk membandingkan diri yang tinggi akan lebih banyak membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih banyak mengalami respon emosional (Buunk & Gibbons, 2006 dalam Winata & Andangsari, 2017).

Tingkat kecerendungan individu yang tinggi dalam membandingkan diri dengan orang lain dapat berdampak negatif pada kepuasan individu terhadap aspek-aspek kehidupannya. Studi sebelumnya (Schneider & Schupp, 2013; Schneider & Valet, 2017) menemukan bahwa individu dengan tingkat kecerendungan untuk membandingkan diri yang tinggi merasa lebih tidak puas pada pendapatan dan kondisi finansialnya ketika mereka terpapar mengenai informasi pendapatan dan

kondisi finansial orang lain. Studi dari Buunk, Grootjof, dan Siero (2007) mengenai orientasi perbandingan sosial di Facebook melaporkan hanya di antara peserta yang memiliki tingkat kecerendungan untuk membandingkan diri yang tinggi, kepuasan dengan kehidupan sosialnya dipengaruhi oleh paparan informasi mengenai kehidupan sosial orang lain yang lebih baik atau buruk dibanding mereka, sedangkan pada partisipan yang kurang melakukan perbandingan sosial, kepuasan hidupnya tidak dipengaruhi oleh informasi dari orang lain.

Perbandingan sosial merupakan proses yang berperan penting dalam menilai kualitas hidup seseorang, melalui perbandingan sosial individu dapat memutuskan sejauh mana hidupnya baik atau tidak (Skevington, 1999). Pada umumnya, kualitas hidup (*Quality of life*) menunjukkan “kepuasan individu dengan dimensi kehidupannya dibandingkan dengan kehidupan idealnya” (Ruzevicius, 2014, hal 319). World Health Organization (1996) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai kondisi kehidupannya sendiri dalam konteks budaya dan sistem nilai yang dianut individu terkait dengan tujuan, harapan, dan standarnya (Billington, Landon, Krageloh, & Shepherd, 2010). Hidup yang berkualitas dapat dicapai ketika individu merasa puas pada faktor-faktor dalam hidup individu seperti kesehatan fisik dan mental individu, hubungan sosial, pendapatan dan pekerjaan, kondisi lingkungan, rekreasi, dan faktor-faktor lain (Ruzevicius, 2014).

Saat ini perkembangan teknologi yang terus berkembang pesat, mendorong munculnya berbagai sarana komunikasi virtual atau *online* yang dapat mempermudah interaksi dan komunikasi individu, salah satu bentuk komunikasi virtual yang sering digunakan adalah situs jejaring sosial. Situs jejaring sosial merupakan alat komunikasi *online* yang menjadi sarana penting untuk berinteraksi,

memperoleh dan berbagi informasi. Williams (2010) mendefinisikan SNS sebagai “layanan berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan mengelola jejaring sosial virtual” (dikutip dalam Din, Yahya, & Kassim, 2017, hal.714). Individu memiliki berbagai motivasi untuk menggunakan situs jejaring sosial antara lain untuk mencari informasi, mendapatkan dan mempertahankan interaksi sosial dan persahabatan, untuk hiburan, dan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri (Ting, 2014).

Dalam dekade terakhir, situs jejaring sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia sehari-hari dan jumlah pengguna situs jejaring sosial terus bertambah. Menurut hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2018, dilaporkan sebesar 64,8% dari penduduk Indonesia menggunakan internet, dan sebesar 18,9% nya menggunakan internet untuk mengakses situs jejaring sosial. Salah satu SNS yang paling sering digunakan saat ini adalah Instagram. Pengguna Instagram terus bertambah dari tahun ke tahun secara signifikan. Liputan Enam melaporkan Tahun 2016, jumlah pengguna instagram di Indonesia mencapai angka 22 juta, dan sebanyak 45 juta pengguna aktif Instagram di Indonesia per bulan pada tahun 2017 (Wardani, 2017). Dilansir dari Liputan Enam tahun 2018, pengguna media sosial Instagram di Indonesia mencapai angka sebesar 56 juta pengguna (Kurnia, 2018).

Tahun 2019, Kompas melaporkan bahwa jumlah pengguna aktif situs jejaring sosial Instagram di Indonesia mencapai 61 juta atau 22,6% dari total penduduk Indonesia merupakan pengguna Instagram, serta secara global tercatat pengguna Instagram setiap bulannya mencapai 1 miliar dan sebanyak 500 juta pengguna aktif Instagram mengunggah status tiap harinya (Pertiwi, 2019). Rentang usia pengguna Instagram juga bervariasi dan didominasi oleh rentang usia 13 -17

tahun sebesar 11.4 % pada pengguna perempuan dan sebesar 10,6% pada pengguna laki-laki, sedangkan pada rentang usia 18-24 tahun sebesar 37,3% dengan 19.5% pada pengguna perempuan dan 17,9% pengguna laki-laki pada populasi penduduk Indonesia (Putri, 2019)

Saat ini salah satu situs jejaring sosial yang populer dalam masyarakat saat ini yaitu Instagram. Instagram merupakan sarana komunikasi *online* yang berfungsi untuk membagikan informasi, kegiatan atau aktivitas individu kepada seluruh penggunanya berupa foto, video, dan lainnya (Hu, Manikonda, & Kambhampati, 2014). Melalui situs jejaring sosial Instagram, individu dapat “berbagi foto atau video dan teks keterangan (teks pendek), serta pengguna lain dapat menyukai dan mengomentari foto atau video orang lain” (de Vries, Moller, Wieringa, Eigenraam, & Hamelink, 2018, hal. 224). Pada umumnya, melalui situs jejaring sosial, individu dapat terlibat dalam berbagai aktivitas seperti menyebarkan konten / *post*, berkomentar, melihat foto atau video dari teman atau pengguna lain, menyukai konten orang lain, mengirim pesan ke orang lain, meninjau konten orang lain, dan meninjau profil orang lain (Mulyani, Mikarsa, & Puspitawati, 2018 dalam Amelia, 2019).

Beraktivitas dalam situs jejaring sosial berdampak positif pada remaja, di satu sisi situs jejaring sosial dapat mempertahankan jejaring sosial dan *social capital*, meningkatkan dukungan sosial dan *self-disclosure*, serta memenuhi kebutuhan *need for belongingness* yang dapat mengarah pada peningkatan kesejahteraan (*well-being*) remaja (Clark, Algoe, & Green, 2018). Sebaliknya di sisi lain, beraktivitas di situs jejaring sosial seperti melihat informasi pribadi tentang orang lain dalam bentuk foto, status, membuat profil dan berinteraksi dengan profil pengguna lain memudahkan para penggunanya dalam mendapatkan beragam

konten dan informasi yang tanpa disadari dapat meningkatkan tingkat keterlibatan para penggunanya untuk membandingkan diri dengan orang lain (Mullin, 2017). Informasi-informasi yang didapatkan dari situs jejaring sosial juga dapat mendorong individu untuk memiliki kesan negatif mengenai orang lain dikarenakan keinginan para pengguna lain untuk berusaha menampilkan aspek diri mereka yang paling positif seperti mengunggah foto yang terbaik, bersenang-senang dengan teman-temannya sehingga, hal ini memungkinkan individu untuk terus terpapar dengan representasi diri yang positif dari orang lain dalam situs jejaring sosial dan merasa lebih inferior dibandingkan orang lain (Chou & Edge, 2012).

Paparan individu pada informasi-informasi ideal tersebut dapat menghasilkan dampak-dampak negatif pada individu seperti peningkatan perasaan negatif. Studi terdahulu dari Gallinari (2018) juga menunjukkan bahwa penggunaan Facebook lebih berat meningkatkan kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain secara *online* pada Facebook, serta meningkatkan perasaan negatif (*negative affect*). Studi terdahulu pada situs jejaring sosial Facebook dari Kross et al. (2013) menemukan bahwa semakin banyak menggunakan Facebook maka kesejahteraan afektif yang dirasakan akan semakin menurun. Studi terdahulu dari Lee (2014) pada situs jejaring sosial Facebook juga mengungkapkan bahwa penggunaan situs jejaring sosial yang intensif berkaitan dengan perilaku perbandingan sosial yang lebih sering serta dapat menyebabkan peningkatan perasaan negatif yang dapat mengarah pada peningkatan tingkat kecemasan dan depresi (dikutip dalam Jang, Park, & Song, 2016).

Paparan informasi yang didapatkan individu mengenai kondisi kehidupan orang lain yang lebih baik tidak hanya dapat menimbulkan perasaan negatif pada individu melainkan juga dapat mempengaruhi persepsi, evaluasi, dan penilaian individu

terhadap kepuasan dan kualitas hidupnya. Hal ini dikarenakan individu cenderung mendasarkan persepsi mengenai diri dan kondisi kehidupannya dengan orang lain, sehingga paparan informasi orang lain yang cenderung bersifat lebih positif dapat menyebabkan individu mempersepsikan kondisi diri yang lebih buruk dan kurang memuaskan dibandingkan orang lain (Festinger, 1954 dalam Vries, 2015). Satu studi terdahulu dari Vries dan rekannya (2015) mengenai penggunaan situs jejaring sosial Facebook pada remaja menemukan bahwa penggunaan situs jejaring sosial yang sering dapat meningkatkan tingkat perbandingan sosial individu dan semakin banyak terpapar dengan konten positif orang lain sehingga, sebagai hasil dari paparan informasi positif mengenai orang lain maka perbandingan sosial individu dapat berdampak negatif pada persepsi individu terhadap kehidupannya seperti kemampuan sosialnya dan penampilan fisik yang dapat mengarah pada penurunan kesejahteraan hidup remaja. Begagna dan Tartaglia (2018) juga menjelaskan bahwa perbandingan sosial di Facebook dapat memprediksi depresi, ruminasi dan persepsi kepuasan hidup yang lebih rendah.

Perbandingan sosial merupakan karakter kepribadian yang penting dalam membentuk konsep diri individu terutama pada remaja. Remaja merupakan periode pembentukan identitas diri dan selama transisi periode remaja, hubungan sosial dan lingkungan teman sebaya merupakan aspek penting yang berkontribusi dalam membentuk identitas diri, *self-esteem*, dan *well being* dari remaja (Buhrmester, 1996 dalam Papalia, 2011). Keberadaan situs jejaring sosial meningkatkan peluang bagi para remaja untuk membandingkan diri mereka dengan teman sebaya meskipun hanya melalui gambar di halaman profil atau status orang lain (Weinstein, 2017), hal ini dapat merusak perkembangan identitas

remaja terutama ketika remaja mengevaluasi diri mereka sendiri relatif terhadap presentasi yang positif dari teman sebaya dan orang lain (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018).

Sebagaimana fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa beberapa penelitian yang telah dikemukakan di atas berhasil menemukan bahwa penggunaan situs jejaring sosial yang sering dan intensif dapat meningkatkan peluang bagi individu untuk terpapar dengan berbagai konten dan informasi ideal mengenai orang lain yang tanpa disadari dapat meningkatkan kecerendungan individu untuk membandingkan diri yang menyebabkan peningkatan perasaan negatif dan penurunan kesejahteraan afektif, namun sampai saat ini tidak banyak penelitian menaruh perhatian untuk mengkaji dampak potensial dari penggunaan situs jejaring sosial pada persepsi individu yang dihasilkan dari paparan informasi mengenai orang lain, mengingat persepsi yang negatif dapat mempengaruhi individu dalam menilai dan memutuskan apakah hidupnya sudah berkualitas atau belum. Oleh karena itu, penelitian saat ini berupaya untuk mengisi kesenjangan penelitian terdahulu dengan mengkaji dampak dari orientasi perbandingan sosial pada persepsi kualitas hidup remaja yang ditinjau dari tingkat intensitas keterlibatan dalam menggunakan situs jejaring sosial khususnya pada situs jejaring sosial Instagram.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian adalah “ Apakah orientasi perbandingan sosial berperan terhadap

kualitas hidup pada remaja ditinjau dari intensitas penggunaan situs jejaring sosial Instagram?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran orientasi perbandingan sosial terhadap kualitas hidup pada remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram

1.4. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretik dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Sosial yang terkait dengan pengaruh orientasi perbandingan sosial bagi remaja yang menggunakan Instagram terhadap kualitas hidup. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai sumber referensi dan sarana ilmu pengetahuan bagi rekan mahasiswa dan pihak-pihak masyarakat yang membutuhkan.

1.5. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk remaja, orangtua, dan masyarakat yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram agar dapat lebih bijak dalam menggunakan instagram serta membantu kaum muda untuk menggunakan situs jejaring sosial secara saksama

1.6. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terdiri dari bab I sampai bab V. Bab I merupakan bagian pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, identifikasi rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat teoretis, manfaat praktis, dan sistematika penulisan. Bab II merupakan bagian kajian pustaka yang berisi kajian literatur mencakup referensi buku, jurnal, artikel, dan lainnya yang berhubungan dengan variabel dan topik penelitian, kerangka berpikir serta hipotesis penelitian. Dalam bab II akan dijelaskan mengenai definisi, dimensi, dan faktor-faktor yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu orientasi perbandingan sosial, kualitas hidup, dan situs jejaring sosial Instagram. Bab III merupakan bagian metode penelitian yang berisi karakteristik partisipan, gambaran umum partisipan, jenis penelitian, gambaran alat ukur yang digunakan, prosedur penelitian yang mencakup persiapan penelitian dan pelaksanaan penelitian, serta pengolahan dan teknik analisis data. Bab IV merupakan bagian hasil penelitian dan analisis data berisi tentang gambaran variabel penelitian, hasil serta analisis terhadap data penelitian. Bab V merupakan bagian kesimpulan, diskusi, dan saran yang berisi kesimpulan penelitian, diskusi hasil penelitian, serta berisi saran praktis dan teoretis.

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, penelitian saat ini menerima hipotesis penelitian yang mengungkapkan tinggi rendahnya intensitas penggunaan situs jejaring sosial Instagram mempengaruhi besar kecilnya peranan dari orientasi perbandingan sosial terhadap kualitas hidup pada remaja. Berdasarkan hasil uji analisis moderasi dapat disimpulkan adanya peran negatif yang signifikan dari orientasi perbandingan sosial terhadap kualitas hidup pada kelompok pengguna Instagram dengan intensitas tinggi, sebaliknya tidak terdapat peran yang signifikan dari

orientasi perbandingan sosial terhadap kualitas hidup untuk kelompok pengguna Instagram dengan intensitas rendah. Hal ini ditunjukkan bahwa kelompok pengguna dengan tingkat intensitas penggunaan Instagram yang tinggi mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan saat orientasi perbandingan sosial meningkat, sebaliknya pada kelompok pengguna dengan tingkat intensitas penggunaan Instagram yang rendah ditemukan bahwa peningkatan orientasi perbandingan sosial dapat menurunkan kualitas hidup namun tidak signifikan.

5.2. Diskusi

Dalam penelitian ini, ditemukan adanya peran negatif dari orientasi perbandingan sosial dengan kualitas hidup pada remaja terutama pada kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas yang tinggi. Hasil uji analisis penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas yang tinggi maka orientasi perbandingan sosial dapat memprediksi penurunan kualitas hidup secara signifikan, sedangkan tidak ditemukan peran signifikan untuk kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas rendah. Temuan ini dapat dipahami bahwa semakin sering individu dalam menggunakan Instagram dan beraktivitas dalam situs jejaring sosial Instagram dapat meningkatkan peluang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dan menyebabkan penurunan pada kualitas hidupnya. Temuan ini konsisten dengan studi dari Jang, Park, dan Song (2016) yang menemukan bahwa semakin banyak individu menggunakan situs jejaring sosial Facebook, maka tingkat orientasi perbandingan sosial semakin besar, serta orientasi perbandingan sosial yang lebih besar di Facebook dan sebagai akibatnya menghasilkan kesehatan mental yang lebih

buruk. Hal ini dikarenakan informasi dan konten yang disajikan dalam situs jejaring sosial menekankan pada penampilan dan representasi para penggunanya secara positif, sehingga, hal ini berfungsi sebagai stimuli untuk perbandingan sosial yang mengarah pada penilaian negatif kualitas hidup mereka sendiri. Hasil penelitian mendukung studi dari Steers, Wickham, dan Acitelli (2014) dan pada situs jejaring sosial Facebook yang menemukan bahwa penggunaan yang intensif dan banyak waktu yang dihabiskan dalam menggunakan situs jejaring sosial Facebook berkaitan dengan peningkatan orientasi perbandingan sosial yang dapat memprediksi munculnya gejala depresi (dalam Clark, Alogoe, & Green, 2018). Hasil penelitian juga mendukung Gallinari dari (2018) yang menemukan bahwa penggunaan Facebook lebih berat meningkatkan kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain secara *online* pada Facebook, serta meningkatkan perasaan negatif.

Pengaruh negatif dari orientasi perbandingan sosial yang terjadi di situs jejaring sosial Instagram pada penurunan kualitas hidup individu dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan. White, Langer, Yariv, & Welch (2006) menjelaskan bahwa peningkatan dalam frekuensi untuk membandingkan diri dapat menyebabkan emosi dan perilaku destruktif seperti iri dan *defensiveness*, hal ini dikarenakan individu yang cenderung membandingkan diri dengan orang lain akan mudah terpengaruh dari konsekuensi perbandingan yang lebih negatif. Gibbons dan Buunk (1999) juga menjelaskan bahwa ketika frekuensi orientasi perbandingan sosial meningkat, maka *self-esteem*, optimisme, dan afek positif menurun, sebaliknya depresi, kecemasan, kecemasan sosial, neurotisme, serta perasaan negatif meningkat (dikutip dalam Civitci & Civitci, 2015). Pengaruh negatif dari orientasi perbandingan sosial pada kualitas hidup juga dapat disebabkan oleh

perasaan cemburu yang dapat menurunkan kepuasan hidup, bahkan kecemburuan secara berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan dan gejala depresi (Krasnova et al. 2013, dalam Tandoc, Ferruci, & Duffy, 2015).

Temuan dalam penelitian ini juga menemukan bahwa kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas yang tinggi terutama cenderung didominasi oleh remaja berjenis kelamin perempuan (68,3%) dibandingkan dengan laki-laki (31,7%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang berusia 17 tahun dan 18 tahun cenderung menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas tinggi, lalu diikuti dengan usia 19 tahun, 16 tahun, 15 tahun, dan 14 tahun. Kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas tinggi juga cenderung didominasi oleh remaja dengan tingkat pendidikan SMA dan sarjana, diikuti dengan tingkat pendidikan SMP. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan situs jejaring sosial dengan intensif dapat menimbulkan dampak negatif penurunan kualitas hidup yang signifikan terutama pada kelompok remaja perempuan dengan rentang usia 17-18 tahun serta memiliki tingkat pendidikan SMA dan sarjana.

Terlepas dari temuan dalam penelitian ini, penelitian saat ini jauh dari sempurna dan tentu memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan pertama dalam penelitian ini yaitu keterbatasan dalam kajian literatur dan studi sebelumnya. Sampai saat ini belum terdapat penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian ini, tetapi terdapat beberapa penelitian sebelumnya (Buunk, Groothof, & Siero, 2007; Lee, 2014; Vogel et al., 2015; Vries, Moller, Eigenraam & Whamelink, 2018) yang dapat mendukung tujuan penelitian, akan tetapi kurangnya kajian literatur dan studi sebelumnya tentu membatasi hasil evaluasi dan pembahasan dari penelitian ini.

Keterbatasan kedua dalam penelitian ini yaitu alat ukur situs jejaring sosial Instagram. Pengukuran pola penggunaan situs jejaring sosial sangat bervariasi dan bentuk-bentuk pengukuran akan bergantung pada tujuan penelitian. Sampai saat ini belum terdapat alat ukur valid yang bertujuan untuk mengukur pola-pola penggunaan situs jejaring sosial Instagram, oleh karena itu alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terbatas dan telah diadaptasikan sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengukur intensitas penggunaan Instagram.

Keterbatasan ketiga dalam penelitian ini yaitu jumlah sampel yang sedikit dan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada *self-report* kuesioner partisipan. Dengan demikian, terdapat kemungkinan bahwa informasi yang dilaporkan sendiri oleh partisipan dapat berbeda dari kondisi sebenarnya dari setiap partisipan. Dalam penelitian ini juga menggunakan jumlah sampel yang tidak banyak sehingga, diperlukan jumlah partisipan yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

5.3. Saran

5.3.1. Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis

Berdasarkan kesimpulan dan diskusi yang telah dipaparkan, peneliti mengemukakan beberapa saran yang berhubungan dengan manfaat teoritis yang dapat membantu menyempurnakan dan mengembangkan lebih lanjut mengenai orientasi perbandingan sosial dan kualitas hidup pada konteks penggunaan situs jejaring sosial Instagram. Pertama, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperkuat referensi mengenai konsep dari orientasi perbandingan sosial dan kualitas hidup beserta dengan faktor-faktor lain yang perlu diperhitungkan sebagai

faktor yang dapat mempengaruhi tingkat orientasi perbandingan sosial individu seperti faktor *self-esteem*, *self-uncertainty*, dan faktor demografis.

Kedua, dalam penelitian ini ditemukan adanya dampak negatif pada kualitas hidup individu secara keseluruhan, namun disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan dan mengkaji lebih mendalam mengenai kualitas hidup yang mencakup empat domain utama yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, kualitas hubungan sosial, dan kualitas lingkungan sebagai upaya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai domain-domain dari kualitas hidup yang mengalami dampak negatif dikarenakan orientasi perbandingan sosial pada penggunaan situs jejaring sosial Instagram. Ketiga, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk membedakan subyek penelitian menjadi subjek penelitian yang memiliki tingkat orientasi perbandingan sosial rendah dan tinggi untuk mendapatkan gambaran lebih jelas mengenai pengaruh orientasi perbandingan sosial terhadap kualitas hidup.

Keempat, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode pengukuran lainnya seperti metode penelitian eksperimental atau metode wawancara untuk mengetahui lebih mendalam mengenai proses orientasi perbandingan sosial dan dampak yang dirasakan oleh remaja pada kualitas hidupnya sebagai akibat dari melakukan perbandingan sosial pada situs jejaring sosial Instagram. Kelima, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan jenis, aktivitas, intensitas, frekuensi, dan pola penggunaan situs jejaring sosial secara spesifik dikarenakan masing-masing situs jejaring sosial memiliki keunikan dan fitur yang berbeda yang mungkin dapat memberikan dampak yang berbeda pada kualitas hidup individu.

5.3.2. Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, penelitian ini memiliki implikasi pada pengembangan ilmu kajian psikologi dalam mengembangkan intervensi yang memungkinkan remaja untuk memanfaatkan teknologi dan situs jejaring sosial secara positif dan meminimalisir dampak negatif penggunaan situs jejaring sosial bagi kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup remaja.

Orientasi perbandingan sosial merupakan proses kognitif yang mendasar, terjadi sehari-hari, sulit dihindari terutama dalam konteks situs jejaring sosial Instagram. Situs jejaring sosial merupakan aplikasi yang dapat diakses kapanpun, dimanapun, dan mempermudah remaja dalam berkomunikasi dan memperoleh beragam informasi sosial sehingga, penggunaan situs jejaring sosial mendorong remaja untuk menjelajah dan memperoleh beragam informasi sosial yang mengarah pada peningkatan perilaku membandingkan diri dengan orang lain dan berdampak negatif pada kualitas hidup dan merasa tidak puas pada hidupnya.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai dampak dari penggunaan situs jejaring sosial Instagram sebagai sarana yang dapat meningkatkan terjadinya orientasi perbandingan sosial dan mengurangi tingkat kualitas hidup individu. Diharapkan dari hasil penelitian ini, remaja dapat paham mengenai dampak penggunaan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas yang tinggi dapat meningkatkan orientasi perbandingan sosial dan mengarah pada ketiakpuasan hidup dan emosi negatif yang dapat menurunkan kualitas hidup remaja, dengan demikian diharapkan melalui penelitian ini remaja dapat menggunakan Instagram lebih bijaksana dan menggunakan Instagram secara tidak berlebihan dan menggunakannya dalam tingkat intensitas yang normal.

Penelitian ini juga berperan untuk menginformasikan kepada orangtua untuk mengetahui karakteristik dari situs jejaring sosial, mengingat tidak semua situs jejaring sosial dapat memberikan dampak yang sehat bagi anak-anak dan remaja. Diharapkan melalui penelitian ini orangtua dapat memahami lebih baik mengenai karakteristik penggunaan situs jejaring sosial Instagram yang lebih bijak dikarenakan periode remaja merupakan periode untuk mencari jati diri dan evaluasi diri sehingga, pemakaian situs jejaring sosial Instagram secara bijak dan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan mental remaja.

ABSTRACT

Jennifer Amanda (705160005) The Role of Social Comparison Orientation to the Quality of Life of Adolescents Using Instagram Social Networking Sites; Dr. Rostiana, M.Sc., Psi. & Bianca Marella, S.Psi., M.Sc. Bachelor of Psychology Study Program, Universitas Tarumanagara, (I-XVI; 78 pages, P1-P14, L1-L-52)

Social comparison orientation is a fundamental cognitive process in an effort to evaluate themselves. Nowadays, social comparison orientations are getting easier to happen constantly, especially in the context of social networking site of Instagram. Intensive use of social networking sites can increase exposure continuously from other people contents and increase opportunities to conduct social comparison orientations that may have an impact on decreasing their quality of life. This research aimed to further the understanding of the intensity use of Instagram acts as a moderator of the relationship between the social comparison orientation and quality of life. Participants in this study are teenagers age range from 14 to 19 years who live in Jabodetabek and use the social networking site Instagram. This study uses several questionnaire includes 25-point WHOQoL-BREF, 10-point intensity social network sites use, and 9-point social media social comparison. The collected data was analysed using Hayes' PROCESS for SPSS to determine whether Instagram use was a significant moderator. The results showed that the high intensity use of the social networking site of Instagram moderated the role of social comparison orientation and quality of life with $p = 0.00 < 0.05$

Keyword : *Social comparison orientation, Quality of life, Instagram use intensity*

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2010). Analisis konsep kualitas hidup. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 81-86). doi : 10.7454/jki.v13i2.236
- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh *social comparison* terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan instagram (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Jakarta : Jakarta. Diambil dari http://repository.unj.ac.id/3069/1/GinaAzkiaAmelia_1125151783_PengaruhSocialComparisonTerhadapLifeSatisfactionRemajaAkhirYangMenggunakanInstagram.pdf
- American Psychological Association (n.d.). *Work, Stress, and Health & Socioeconomic Status*. Diambil dari <https://www.apa.org/pi/ses/resources/publications/work-stress-health>
- Argo, J. J., White, K., & Dahl, D. W. (2006). Social comparison theory and deception in interpersonal exchange of consumption information. *Journal of Consumer Research Inc*, 33(1), 99-108. doi : 10.1086/504140
- Aripin, S. N., Fadilah, H., & Puteh, H. (2017). Financial wellness and quality of life among young employees. *Journal of Administrative Science*, 14(3), 51-63
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Laporan survei : Penetrasi dan profil perilaku pengguna internet Indonesia*. Diambil dari <https://apjii.or.id/survei2018s>
- Ayuwardani, R., & Isroah, I. (2018). Pengaruh informasi keuangan dan non keuangan terhadap underpricing harga saham pada perusahaan yang

melakukan initial public offering (Studi empiris perusahaan public yang terdaftar di bursa efek indonesia tahun 2011-2015). *Jurnal Nominal*, 7(1), 143-158. doi:10.21831/nominal.v7i1.19781

Barac, N. E., & Maekawa, I. (2017). Instaenvy : The role of social comparison orientation in the relationship between exposure to Instagram and the emotion of envy (Tesis tidak dipublikasikan). Department of Applied Information Technology, University of Gothenburg : Sweden. Diambil dari <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/53759>

Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831-845. doi:10.5964/ejop.v14i4.1592

Bevan, J., Gomez, R., & Sparks, L. (2014). Disclosures about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Computers in Human Behaviour*, 39, 246-253. doi:10.1016/j.chb.2014.07.021

Billington, D., Landon, J., Krageloh, C., & Shepherd, D. (2010). The new zealand world health organization quality of life (WHOQOL) group. *The New Zealand Medical Journal*, 123(1315), 65-70. Diambil dari <http://www.nzma.org.nz/journal/123-1315/4128/>

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). *Social comparison orientation: a new perspective on those who do and those who don't compare with others*. Dalam S. Guimond, *Social Comparison and Social Psychology : Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture* (hal. 13-32). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

- Buunk, A., & Dijkstra, P. (2014). *Social comparison orientation* and perspective taking as related to responses to a victim. *Psychology*, 5(5), 441-450. doi:10.4236/psych.2014.55054
- Buunk, A. P., Dijkstra, P., Bosch, Z. A., & Barelds, D. P. (2012). *Social comparison orientation* as related to two types of closeness. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 279-285. doi:10.1016/j.jrp.2012.02.008
- Buunk, A., Groothof, H., & Siero, F. (2007). Social comparison and satisfaction with one's social life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(2), 197-205. doi:10.1177/0265407507075410
- Campisi, J., Folan, D., Diehl, G., Kable, T., & Rademeyer, C. (2015). Social media users have different experiences, motivations, and quality of life. *Psychiatry Research*, 228(3), 774-780. doi:10.1016/j.psychres.2015.04.042
- Charoensukmongkol, P. (2017). The impact of social media on social comparison and envy in teenagers: The moderating role of the parent comparing children and in-group competition among friends. *J Child Fam Stud*, 27, 69-79. doi : 10.1007/s10826-017-0872-8.
- Chou, Hui-Tzu, G., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than i am : The impact of using facebook on perceptions of others lives. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 15(2), 117-122. doi : 10.1089/cyber.2011.0324
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 516-523. doi:10.1016/j.sbspro.2015.09.062

- Clark, J., Algoe, S., & Green, M. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Association For Psychological Science*, 27(1), 32-37. doi:10.1177/0963721417730833
- Corcoran, K., Mussweiler, T., & Crusius, J. (2011). Social comparison : Motives, standarts, and mechanism. Dalam D. Chadee, *Theories in Social Psychology* (hal. 119-139). Diambil dari <https://pdfs.semanticscholar.org/0910/e3c3bf3b659a3e902b43e6439a7a068ef0af.pdf>
- Costanza et al. (2006). Quality of life : An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well being. *Ecological Economics*, 61(2-3), 267-276. doi : 10.1016/j.ecolecon.2006.02.023
- Datta, D., Datta, P. P., & Majumdar, K. K. (2015). Association of quality of life of urban elderly with social-demographic factors. *International Journal of Medicine and Public Health*, 5, 274-278. doi:10.4103/2230-8598.165944
- de Vries, Kuhne, R. (2015). Facebook and self perception : Individual susceptibility to negative social comparison on facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221. doi : 10.1016/j.paid.2015.05.029 0191
- de Vries, D. A., Moller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social comparison as the thief of joy : Emotional consequences of viewing strangers instagram posts. *Media Psychology*, 21(2), 222-245. doi:10.1080/15213269.2016.1267647
- Deborah, A. W. (2012). Hubungan kualitas hidup dan psychological ownership pada pengemudi mobil pribadi usia dewasa muda yang melakukan

komuter ke jakarta (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia : Depok. Diambil dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20354499-S-Angela%20Wulan%20Deborah.pdf>

Dibb, B. (2018). Social media use and perceptions of physical health. *Heliyon*, 5(1), 1-15. doi:10.1016/j.heliyon.2018.e00989

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life : economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.

Din, N., Yahya, S., & Kassim, R. (2017). Online social networking for quality of life. *Procedia : Social and Behavioural Sciences*, 35, 713-718. doi:10.1016/j.sbspro.2012.02.141

Etikan, I., Musa, S. A., Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistic*, 5(1), 1-4. doi : 10.11648/j.ajtas.20160501.11

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of Llife: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74. doi : 10.1016/0891-4222(94)00028-8

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with

Facebook use and affordances. *Computers in Human Behaviour*, 45, 168-176. doi:10.1016/j.chb.2014.11.083

Gallinari, E. F. (2018). Facebook : Friend or foe? Exploring the relationship between social media use, social comparison, self-esteem and affect (Tesis tidak dipublikasikan). Bridgewater State University : Massachusetts. Diambil dari https://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1275&context=honors_proj

Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and active facebook use measure (PAUM): Validation and relationship to the reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81-90. doi : 10.1016/j.paid.2017.05.034

Ghozali, I. (2018). Bab 7 : Uji Asumsi Klasik. Dalam *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (hal. 105-167). Semarang, Indonesia: Universitas Diponegoro.

Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction : An Overview of Preliminary Findings. Dalam K. Rosenberg, & L. Feder (Penyunt.), *Behavioural Addictions : Criteria, Evidence, and Treatment* (hal. 119-140). Amsterdam, Netherlands: Elsevier Inc. doi:10.1016/C2012-0-02731-7

Hadi, M. A., Alldred, D. P., Briggs, M., Marczewski, K., & Closs, S. J. (2017). Treated as a number, not treated as a person : A qualitative exploration of the perceived barriers to effective pain management of patients with chronic pain. *BMJ Open*, 7(6), 1-7. doi:10.1136/bmjopen-2017-016454

- Helgeson, V. S. (2003). Social support and quality of life. *Quality of Life Research*, 12(1), 25-31. doi:10.1023/A:1023509117524
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types. *Proceedings of the 8th International Conference on Weblogs and Social Media, ICWSM 2014* (hal. 595-598). United States: The AAAI Press.
- Instagram. (n.d.). *About Instagram*. Diambil dari Instagram: <https://about.instagram.com/features>
- Ionescu, D. D., Ionescu, A. M., & Jaba, E. (2013). The investment in education and quality of life. *Journal of Knowledge Management, Economics and Information Technology Special*, 141-158. Diambil dari https://www.researchgate.net/publication/266445350_The_Investments_in_Education_and_Quality_of_Life/citation/download
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on facebook : Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behaviour*, 62, 147-154. doi : 10.1016/j.chb.2016.03.082
- Javed, S., Javed, S., & Khan, A. (2016). Effect of education on quality of life and well being. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 1-11. ISSN 2348-5396
- Kim, J. H., & Park, E. C. (2015). Impact of socioeconomic status and subjective social class on overall and health-related quality of life. *BMC Public Health*, 73(2), 199-219. doi:10.1186/s12889-015-2014-9

- King, L.A. (2014). *The Science of Psychology : An Appreciative View*. New York : McGraw-Hill
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2016). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body images in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110. doi:10.1080/15213269.2016.1257392
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Lin, N. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well being in young adults. *PLOS ONE* 8(8), 1-6 doi : 10.1371/journal.pone.0069841
- Kurnia, T. (14 April 2018). 5 negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak, Indonesia berapa. *Liputan 6*. Diambil dari <https://www.liputan6.com/tekno/read/3481323/5-negara-dengan-jumlah-pengguna-media-sosial-terbanyak-indonesia-berapa>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? : The case of Facebook. *Computers in Human Behaviour*, 32, 253-260. doi:10.1016/j.chb.2013.12.009
- Li, L. C., & Wang, Y. C. (2012). The Factors Affecting Life Satisfaction: Recreation Benefits and quality of life perspective. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407-418. doi:10.5297/ser.1404.001
- Mahardini, G., & Poesawardaja, D. K. (2014). Gambaran social comparison orientation dan motives of self evaluation pada pelaku selfie. Skripsi tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia. Diambil dari <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20387428&lokasi=lokal>

- Malkoc, A. (2011). Quality of life and subjective well being in undergraduate students. *Procedia Social and Behavioural Sciences*. 15, 2843-2847. doi : 10.1016/j.sbspro.2011.04.200
- Medvedev , & Landhuis. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness, and quality of life. *Peer J*, 6 (e4903), 1-16. doi: 10.7717/peerj.4903
- Miao, H., Li, Z., & Yang, Y., & Guo, C. (2018). Social comparison orientation and social adaptation among young chinese adolescents : The mediating role of academic self-concept. *Frontiers in Psychology*, 9 (1067), 1-10. doi : 10.3389/fpsyg.2018.01067
- Mierzwa, J., & Jurjewicz, H. (2016). Does facebook, twitter, instagram influence well being and self esteem among early adolescents. *Studia Socialia Cracoviensia*, 1(14), 137-152. doi:10.15633/ssc.1880
- Mullin, A. C. (2017). Comparison : An examination of social comparison orientation on instagram as it relates to eslt esteem ans state of anxiety (Tesis tidak dipublikasikan). Claremont Colleges : California. Diambil dari https://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/1043/
- Mussweiler, T., Ruter, K., & Epstude, K. (2004). The ups and downs of social comparison : Mechanism of assimilation and contrast. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 832-844. doi : 10.1037/0022-3514.87.6.832
- Mussweiler, T., & Strack, F. (2000). Consequences of social comparison : Selective accessibility, assimilation. and contrast. Dalam Suls, Jerry, Wheeler, & Ladd (Eds.), *Handbook of Social Comparison* (253-272). Diambil

https://www.researchgate.net/publication/232491039_Consequences_of_Social_Comparison

O' Connor, R. (1993). Issues in the measurement of health-related quality of life. Working Paper 30. Australia : Centre for Health Program Evaluation.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). *Experience of Human Development*. New York : McGraw-Hill.

Park, S., & Baek, Y. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well being. *Computers in Human Behaviour*, 79, 83-93. doi:10.1016/j.chb.2017.10.028

Pertiwi, W. K. (23 Desember 2019). Sebanyak inilah jumlah pengguna instagram di indonesia. *Kompas Tekno*. Diambil dari <https://tekno.kompas.com/read/2019/12/23/14020057/sebanyak-inikah-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia>

Putri, A. R. (24 Desember 2019). Jumlah pengguna instagram di indonesia mencapai 61 juta. *Kumparan Tekno & Sains*. Diambil dari <https://kumparan.com/kumparantech/jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia-capai-61-juta-1sVVLzdQO0T/full>

Putri, K. E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus dengan komplikasi (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim : Pekanbaru, Riau. Diambil dari <http://repository.uin-suska.ac.id/6955/>

- Ruzevicius. (2014). Quality of life and of working life : Conceptions and research. *17th Toulon-Verona International Conference Proceedings* (hal. 317-334). Liverpool: Liverpool John Moores University.
- Schneider, S. M., & Schupp, J. (2013). Individual differences in social comparison and its consequences for life satisfaction : Introducing a short scale of the iowa-netherlands comparison orientation measure. *Social Indicators Research*, 115, 767-789. doi:10.1007/s11205-012-0227-1
- Schneider, S. M., & Valet, P. (2017). Relative standars and distributive justice : How *social* comparison orientations moderate the link between relative earnings and justice perceptions. *Social Psychology Quartely*, 80(3), 1-12. doi:10.1177/0190272517708810
- Shah, C. (2017). Social media and social networking. Dalam C. Zhai, & M. Rijke (Penyunt.), *Social information seeking : Leveraging the wisdom of the crowd* (Vol. 38, hal. 29-40). Jerman: Springer. doi:10.1007/978-3-319-56756-3
- Shen, G. (2015). How quality of life affects intention to use social networking sites : Moderating role of self-disclosure. *Journal of Electronic Commerce Research*, 16(4), 276-289. Diambil dari <https://pdfs.semanticscholar.org/e924/3a60412bef7bdcc6d68caadee55c6f1229e.pdf>
- Skevington, S. M. (1999). Social comparisons in cross-cultural quality of life assessment. *International Journal of Mental Health*, 23(2), 29-47. Diambil dari <https://www.jstor.org/stable/41344686>

- Steers, M., Wickham, R., & Acitelli, L. (2014). Seeing everyone else's highlight reels : how facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(8), 701-731. doi:10.1521/jscp.2014.33.8.701
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behaviour, 43*, 139-146. doi : 10.1016/j.chb.2014.10.053 07
- Theofilou, P. (2014). Quality of life: Definition and measurement. *Europe's Journal of Psychology, 9*(1), 150-162. doi:10.5964/ejop.v9i1.337
- Ting, T. C. (2014). A study of motives, usage, self presentation and number of followers on instagram. *Discovery-SS Student E-Journal, 3*, 1-35. Diambil dari <http://ssweb.cityu.edu.hk/download/RS/E-Journal/Vol3/journal1.pdf>
- Ting, H., Ming, W., Run, E., & Choo, S. (2015). Beliefs about the use of instagram: An exploratory study. *International Journal of Business and Innovation, 2*(2), 15-31. Diambil dari https://www.researchgate.net/publication/272026006_Beliefs_about_the_Use_of_Instagram_An_Exploratory_Study
- Tsai, C., Yang, Y., & Cheng, C. (2014). The effect of social comparison with peers on self evaluation. *Psychological Reports : Mental & Physical Health, 115*(2), 526-536. doi:10.2466/07.PR0.115c20z7
- Umstead, K. L., Kalia, S. S., Madeo, A. C., Erby, L. H., Blank, T. O., Visvanathan, K., & Roter, D. L. (2018). Social comparison and quality of life following a

prostate cancer diagnosis. *Journal of Psychosocial Oncology*, 36(3) , 350-363. doi : 10.1080/07347332.2017.1417950

Urbayatun, S., & Widhiarso, W. (2012). Variabel mediator dan moderator dalam penelitian psikologi kesehatan masyarakat. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 180-188. doi: 10.22146/jpsi.6985

Vinaika, R., & Manik, D. (2017). How instagram is changing the way marketing works? *IJMBS*, 7(4), 12-17. Diambil dari <http://www.ijmbs.com/Vol7/issue4/2-raj-vinaika.pdf>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of *social comparison orientation* on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256. doi:10.1016/j.paid.2015.06.026

Wardani, A. S. (26 Juli 2017). Indonesia pasar terbesar instagram di asia dengan 45 juta user. *Liputan6*. Diambil dari <https://www.liputan6.com/teknoread/3036304/indonesia-pasar-terbesar-instagram-di-asia-dengan-45-juta-user>

Weinstein, E. (2017). Adolescents' differential response to social media browsing : Exploring causes and consequences for intervention. *Computers in Human Behaviour*, 76, 396-405. doi : 10.1016/j.chb.2017.07.038 07

White, J., Langer, E., Yariv, L., & Welch, J. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviours : The dark side of social comparison. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36-46. doi:10.1007/s10804-006-9005-0

- Winata, C., & Andangsari, E. W. (2017). Dispositional gratitude and social comparison orientation among social media users. *Humaniora*, 8(3), 229-237. doi:10.21512/humaniora.v8i3.3620
- Wirtz, B., Gottel, V., & Daiser, P. (2017). Social networks : Usage intensity and effects on personalized advertising. *Journal of Electronic Commerce Research*, 18(2), 103-123. Diambil dari <https://pdfs.semanticscholar.org/6ec9/37282eafc6afc39a1248bf53eba523c7d4c8.pdf>
- World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF Introduction, administration, scoring, and generic version of the assessment. *WHOQOL Group* , 1-18
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and *social comparison orientation* : Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 19(2), 703-708. doi:10.1089/cyber.2016.0201
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2018). Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity : Identity processing style as a mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2114-2128. doi : 10.1007/s10964-017-0801-6
- Yang, C., Holden, S.M., Carter, M. D. K., & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, 69, 92-102. doi : /10.1016/j.adolescence.2018.09.007